

LIC. EN ENFERMERIA

MATERIA:

NUTRICIÓN CLÍNICA

NOMBRE DEL PROFESOR:

ALFREDO AGUSTÍN VÁZQUEZ PÉREZ

VIDEO:

ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y EL PLATO DEL BUEN COMER

NOMBRE DE ALUMNO:

CIFUENTES HERNANDEZ ARELY

GRADO Y GRUPO:

3 ER CUATRIMESTRE "A"

COMITAN DE DOMINGUEZ CHIAPAS 11 DE JULIO DEL 2020

Plato del buen comer



El Plato del Bien Comer es una guía alimentaria que te permite:

1. Elegir con inteligencia las comidas y colaciones de cada día.
2. Combinar los grupos alimenticios de forma correcta.
3. Integrar una variedad de alimentos en la dieta.
4. Asegurar una ingesta adecuada de carbohidratos, proteínas, grasas buenas, vitaminas, minerales y fibra dietética.
5. Aumentar la cantidad de alimentos ricos en nutrientes y bajos en calorías.
6. Lograr un equilibrio energético de acuerdo a tus necesidades. Esto se refiere a un balance entre la energía que ingieres (calorías de alimentos y bebidas) y la energía que gastas (calorías que gastas en actividades diarias y deportes).
7. Prevenir el sobrepeso y la obesidad.